

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Зима - Весна 2024

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
3,01	Печенье детское	76	10	6	33	225		28			8			1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			26	24	100	714		30	42		67	78	22	4
Завтрак														
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
3,01	Печенье детское	76	10	6	33	225		28			8			1
Итого за Завтрак			26	24	100	714		30	42		67	78	22	4
Комплекс														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			18	31	99	733		34	5		87	209	86	3
Обед 1														
10,01	Щи с говядиной со сметаной	250/50	12	9	10	169		31	5		59	145	35	2
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед 1			14	9	30	255		31	6		81	185	52	4
Обед 2														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Обед 2			14	20	75	525		5			29	123	50	1

Комплекс 1														
10,01	Ши с говядиной со сметаной	250/50	12	9	10	169		31	5		59	145	35	2
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58								
14,05	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389		5			20	123	48	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			28	29	98	751		36	5		96	300	96	4
Итого за день			126	137	502	3692		166	100		427	973	328	20

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: вторник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
27	Каша молочная пшеничная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	50/15	10	5	22	175			26		126	50	19	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			23	28	88	691		1	168		311	353	104	5
Завтрак														
27	Каша молочная пшеничная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
6 002,01	Пудинг из творога запеченный/2	220/5	36	18	75	607		1	90		436	174	66	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Завтрак			49	41	141	1123		2	232		621	477	151	6
Комплекс														
57	Суп из бобовых на МКБ	250	6	6	21	160		14			45	94	39	2
1 017	Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			27	36	99	822		57	36		164	416	138	8
Обед 1														
2 010	Суп из бобовых с говядиной	250/30	11	6	19	174		12			51	193	46	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			13	6	39	260		12	1		73	233	63	5
Обед 2														

8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
1 017	Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			19	30	65	605		43	36		111	290	88	5
Комплекс 1														
2 010	Суп из бобовых с говядиной	250/30	11	6	19	174		12			51	193	46	3
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
1 017	Салат из моркови и яблок 1	60	1	7	5	89		4			19	28	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			32	36	97	836		55	36		170	515	145	9
Итого за день			163	177	529	4337		170	509		1450	2284	689	38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
13,05	Гуляш из куриного филе	50/50	15	22	7	285		9			57	32	28	2
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			30	30	79	699		9	31		100	316	220	9
Завтрак														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
13,05	Гуляш из куриного филе	50/50	15	22	7	285		9			57	32	28	2
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
2,04	Фрукт 1	100	1		6	52		48			27	18	10	
Итого за Завтрак			31	30	85	751		57	31		127	334	230	9
Комплекс														
2 014,13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150		17			29	74	31	1
46	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109		4			26	91	39	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			24	27	118	808		26	42		125	277	104	6
Обед 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			12	11	39	304		2	1		47	81	44	3
Обед 2														
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
46	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109		4			26	91	39	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			19	22	82	601		9	42		88	171	62	4

Комплекс 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
112	Салат Радужный	60	2	4	11	88		3			20	69	29	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			30	33	107	841		10	42		115	222	90	6
Итого за день			146	153	510	4004		113	189		602	1401	750	37

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2
19,01	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321			41		219	205	41	2
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			27	14	126	721		5	42		267	336	75	6
Завтрак														
64	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	144		5			21	117	25	2
19,01	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321			41		219	205	41	2
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак			27	14	123	706		5	41		262	328	71	5
Комплекс														
47	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96		26			39	28	15	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс			16	34	72	651		86	5		170	198	97	5
Обед 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1

10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			14	9	36	284		21	6		81	188	55	5
Обед 2														
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
1 006	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96		26			39	28	15	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Обед 2			12	23	46	436		66			110	114	60	3
Комплекс 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
16,03	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262		40			62	86	43	2
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Комплекс 1			30	32	76	707		62	5		238	395	123	7
Итого за день			126	126	479	3505		245	99		1128	1559	481	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
36	Каша молочная рисовая	220/5	6	9	33	236		2	55		163	166	35	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			18	21	71	542		31	75		303	316	67	2
Завтрак														
36	Каша молочная рисовая	220/5	6	9	33	236		2	55		163	166	35	1
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			18	21	71	542		31	75		303	316	67	2
Комплекс														
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112		12	13		27	54	21	1
20	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85		3			28	32	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс			51	36	110	973	1	19	47		217	368	175	12
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	50/250	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			13	11	35	292		12	14		55	94	47	3
Обед 2														
20	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85		3			28	32	21	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			47	32	82	804	1	7	34		182	282	143	10
Комплекс 1														

65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80		6			29	33	21	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			62	43	114	1091	1	22	47		234	392	193	13
Итого за день			209	164	483	4244	3	122	292		1294	1768	692	42

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПин 2.4/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.			17	22	83	571		2	112		221	262	91	4
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	29	214		1	52		147	157	35	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак			17	22	83	571		2	112		221	262	91	4
Комплекс														
47	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс			30	35	110	866		25	35		122	494	249	10
Обед 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1

Итого за Обед 1			14	9	33	270		21	6		81	188	55	5
Обед 2														
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Обед 2			26	24	84	651		5	30		62	410	212	8
Комплекс 1														
9,01	Борщ с говядиной	250/50/5	12	9	13	184		21	5		59	148	38	3
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
44	Тефтели с рисом	80/30	11	16	15	252		5			24	134	24	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
Итого за Комплекс 1			40	33	110	892		26	35		129	590	261	12
Итого за день			144	145	503	3821		81	330		836	2206	959	43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: вторник
Неделя: 2Сезон: январь-май
Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			22	20	86	600		115	52		203	344	107	4
Завтрак														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			22	20	86	600		115	52		203	344	107	4
Комплекс														
61	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184		9			34	62	21	1
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
111	Горошница	180/5	21	6	43	307	1		30		93	205	81	6
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			42	28	119	913	1	40	46		231	519	179	443
Обед 1														
99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			16	13	52	392		9	1		57	95	42	4
Обед 2														
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			38	22	82	701	1	31	46		199	448	156	442
Комплекс 1														

99	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303		6			32	53	24	2
1 013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98		24			33	26	15	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
7 007	Тефтели рыбные из минтая	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			54	35	127	1061	1	37	46		239	533	191	445
Итого за день			194	138	552	4267	3	347	243		1132	2283	782	1342

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПин 2.4/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
126	Каша молочная манная вязкая 2	220/5	8	8	44	282		1	51		154	141	25	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			17	25	82	616		16	160		292	294	57	2
Завтрак														
126	Каша молочная манная вязкая 2	220/5	8	8	44	282		1	51		154	141	25	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	3	3	15	103		15	20		126	90	15	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			17	25	82	616		16	160		292	294	57	2
Комплекс														
2 008	Рассольник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136		17	5		39	79	29	1
41,01	Салат Школьный 2	60	1	3	4	49		6			26	29	12	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс			21	27	105	745		25	47		132	218	74	6
Обед 1														
2 026,06	Рассольник с мясом	250/25	7	5	17	143		17			33	121	34	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1

10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 1			9	5	40	243		17	1		55	161	51	4
Обед 2														
41,02	Салат Школьный 1	80	1	3	6	56		8			29	37	16	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Обед 2			17	21	76	559		10	42		88	115	38	4
Комплекс 1														
2 026,06	Рассольник с мясом	250/25	7	5	17	143		17			33	121	34	2
41,01	Салат Школьный 2	60	1	3	4	49		6			26	29	12	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282			41		25	63	12	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,02	Соус красный основной 2	30			3	15		2			7	7	4	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
Итого за Комплекс 1			26	26	104	752		25	42		126	260	79	7
Итого за день			107	129	489	3531		109	452		985	1342	356	25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак 1-4 кл.			20	19	81	558		25	186		389	327	52	2
Завтрак														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
69	Кондитерское изделие 1	40			40	163					13	6	3	1
Итого за Завтрак			20	19	121	721		25	186		402	333	55	3
Комплекс														
2 014,13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150		17			29	74	31	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
125	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			17	27	89	669		89	1		123	251	111	6
Обед 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			12	11	36	293		5	1		50	83	45	3
Обед 2														
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
125	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 2			12	22	53	462		72	1		86	145	69	4
Комплекс 1														
2 014,1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204		2			25	41	27	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2

125	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	5	8	84		32			40	28	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			24	33	82	723		74	1		119	218	107	6
Итого за день			105	131	462	3426		290	376		1169	1357	439	24

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.4/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Зима - Весна 2024

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	225	14	12	43	332		4			38	276	156	5
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак 1-4 кл.			26	19	85	602		5			96	371	209	7
Завтрак														
8 001,02	Каша гречневая с говядиной тушеной 1	225	14	12	43	332		4			38	276	156	5
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			26	19	85	602		5			96	371	209	7
Комплекс														
65,01	Суп с клецками на МКБ	250/25	3	5	17	123		13	15		29	59	23	1
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41		13			20	22	12	
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс			35	36	87	807		65	55		173	281	127	7
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Обед 1			13	11	35	295		15	14		58	96	48	3
Обед 2														
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41		13			20	22	12	
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2

8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,02	Компот из кураги	200	1		19	84		1			48	35	27	1
Итого за Обед 2			31	31	69	679		50	39		167	215	113	5
Комплекс 1														
65	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206		12	13		33	54	30	1
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41		13			20	22	12	
22,01	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318		2	3		40	30	31	2
8 005,02	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186		34	36		59	128	43	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
Итого за Комплекс 1			43	42	85	890		64	53		177	276	134	7
Итого за день			174	158	446	3875		204	161		767	1610	840	36

Составил _____ Администратор

Утвердил _____
М.П.